



SILENT RETREAT MEDITATIONSWEEKEND



på Residens Møen
Bryd ud af dit mentale fængsel!

Kontakt oplysninger:

Richard Løvlund	Tlf: 28 70 40 43 Mail: richardlovlund@gmail.com
Residens Møen	Tlf: 22 36 72 72 Mail: info@residensmoen.dk
Dansk Fitness	Tlf: 22 58 44 43 Mail: stege@danskfitness.dk

En mulighed i et samarbejde mellem

Richard Løvlund

Residens Møen

Dansk Fitness

Weekenden d. 19. – 20. Januar 2019

Kender du det, med at man kommer hjem fra arbejde og egentlig mest har brug for en rolig oase, men så snart man lukker øjnene, er der alt andet end ro i hovedet? Den ene tanke overtager den næste, og man ville ønske det kunne stoppe, og at der bare var helt ro.

Træning i koncentration og efterfølgende meditation er der en lang tradition for kan gøre lige præcis det og mere til. Endda at, opleve roen midt i stormens brusen. Ønsker du at lære en praktisk teknik samt at komme til at lære at bringe dig selv i en dyb tilstand af ro og opleve, hvem du er, når al støj er forsvundet?

Det kan du komme til at lære og som mange andre opdage skjulte sider af dig selv og få adgang til noget af dit skjulte potentiale.

Meditation er en teknik for alle. Gamle og unge, samuraier og balletdansere, forretningsfolk og folkeskolelærere. Alle har et sind, der virker på samme måde, men ikke alle har lært hvordan det fungerer i de dybere lag. Vælger man at investere i at kende sit sind, får man stor selvindsigt og utallige forsøg har vist forbedringer indenfor både indlæring, hukommelse, sociale relationer, parforhold og retning i livet. Vi har alle svarene i os selv, men ofte hvis vi ikke forstår, hvordan programmerne virker, kan vi heller ikke få dem til at arbejde for os mest effektivt.

Kom med til en inspirerende og dyb rejse ind i dig og lær hvordan mekanismen for koncentration virker, og hvis du arbejder ihærdigt med det, oplev lyksaligheden fra din underbevidsthed. Weekenden vil være en vekslen mellem meditations teknikker og yogaøvelser, som understøtter koncentration.

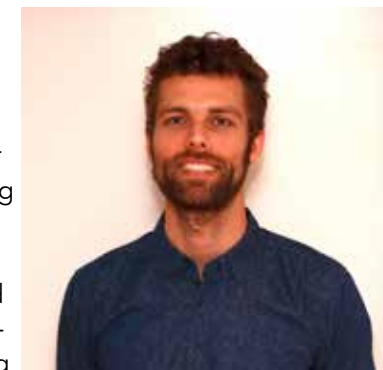
På weekendkurset vil du lære følgende:

- En enkel metode til, at fokusere sindet og bringe dig selv i ro i hverdagen.
- Forståelse for grundlæggende mekanismer i sindets evne til koncentration, som vil gøre din meditation og dermed din brug af dit sind mange gange mere effektiv.
- Større kontakt med dit hjerte og en følelse af, at komme hjem i dig selv.
- Teknikker fra yoga-videnskaben, som træner din evne til at opretholde både en fysisk stilling samt en indre tilstand.
- Adgang til gradvist ændrede bevidsthedstilstande, der leder mod lykke og ekstase.

Under weekenden er man i stilhed, og vi vil heller ikke kommunikere med de andre i gruppen undtagen i starten og slutningen af retreatet.

Om arrangøren

Jeg har 13 års erfaring med meditationsretreats og har lagt en stor del af min tid der siden 2005 og kan sige, at mit sind fungerer forbedret på en række områder, end før jeg gik i gang med træningen. Det vil jeg gerne give videre. Jeg har en 2-årig yogalæreruddannelse og næsten færdig med en 2-årig ayurveda-lærer uddannelse og har undervist ugentligt de sidste 5 år ud over en daglig praksis. Jeg har desuden en kandidatgrad fra Københavns Universitet indenfor plantevidenskab og har desuden studeret nanoteknologi. Og har jeg arbejdet med terapi en del år både fysisk og massage, og derfor har jeg godt kendskab til, hvordan sindet og kroppen spiller sammen.



Praktiske detaljer

Kurset løber fra Lørdag-søndag den 19. – 20. Januar 2019 på Residens Møen. Programmet starter kl. 8.00 lørdag og slutter kl. 20.00 søndag. Alle bliver indkvarteret på et af Residens Møen's dejlige værelser og man kan derved hellige sig fuldstændigt stilheden. Det er vigtigt ikke at have spist inden vi mødes lørdag kl. 8.00, da vi starter ud med en yoga session, som understøtter meditationspraksissen. Derfor tag afslappet tøj med til yoga praksis. I er velkomne til at medbringe yogamåtte og tæppe, men ellers kan vi også tilbyde at låne under retreatet.

Residens Møen står for forplejningen begge dage.

Prisen per person er kr. 900,- for teori og praktisk indføring i særligt udvalgt yoga-teknikker samt den dybdegående ATMAN meditationsteknik i flere trin. Overnatning samt 6 måltider vegetarisk mad kr. 1.150,-

I alt kr. 2.050,-

Betaling foregår i tre trin. 500,- kr. ved tilmelding. Husk navn ved indbetaling. 650,- kr. senest 10 dage før for overnatning og mad. Begge på konto nr. 0644-2000813 (Residens Møen)

Den sidste del kr. 900,- betales ved retreat start enten mobile pay eller kontant.

Kontakt os gerne for yderligere info, se næste side for kontaktoplysninger.